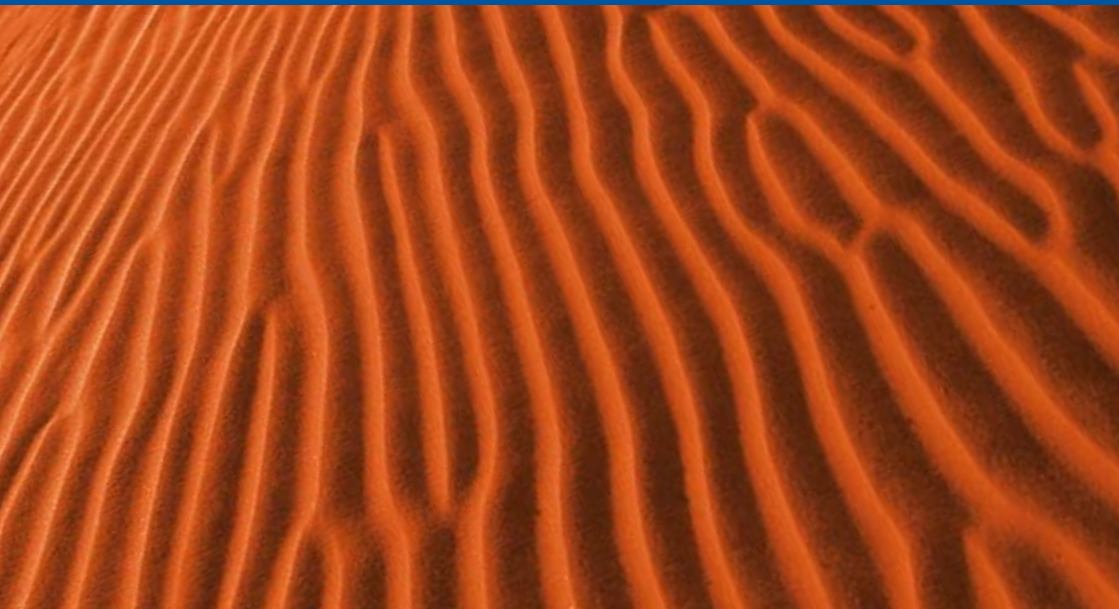




Leben mit Krebs, ohne Schmerz

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und ihre Angehörigen



Impressum

._Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch
www.schmerz.ch

._Projektleitung

Maya Andrey, lic. phil. psych.

._Fachliche Beratung

Irène Bachmann-Mettler, Elisabeth
Guggisberg, Tonja Habersaat, Dr. Hans
Neuenschwander, Judith Schuler, Agnes
Schweizer, Hansruedi Stoll, Dr. Noémi de
Stoutz, Prof. Walter Weber, Dr. Georges
Zelger

._Autorin

Viviane Schwizer

._Redaktion

Susanne Lanz und Verena Marti, Krebs-
liga Schweiz

._Fotos

Titel: Driss Manchoube, Fotoatelier, Bern
S. 4: ImagePoint AG, Zürich
S. 14, 23, 33: Shutterstock

._Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i.E.

._Druck

Hautle Druck AG, St. Gallen

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2008, 1996 Krebsliga Schweiz, Bern
4., überarbeitete Auflage

Quellen

Delbrück, Hermann, Krebsschmerz, Rat und Hilfe für Betroffene und
Angehörige, Kohlhammer, 2004 (Patientenratgeber, Reihe Rat und
Hilfe).

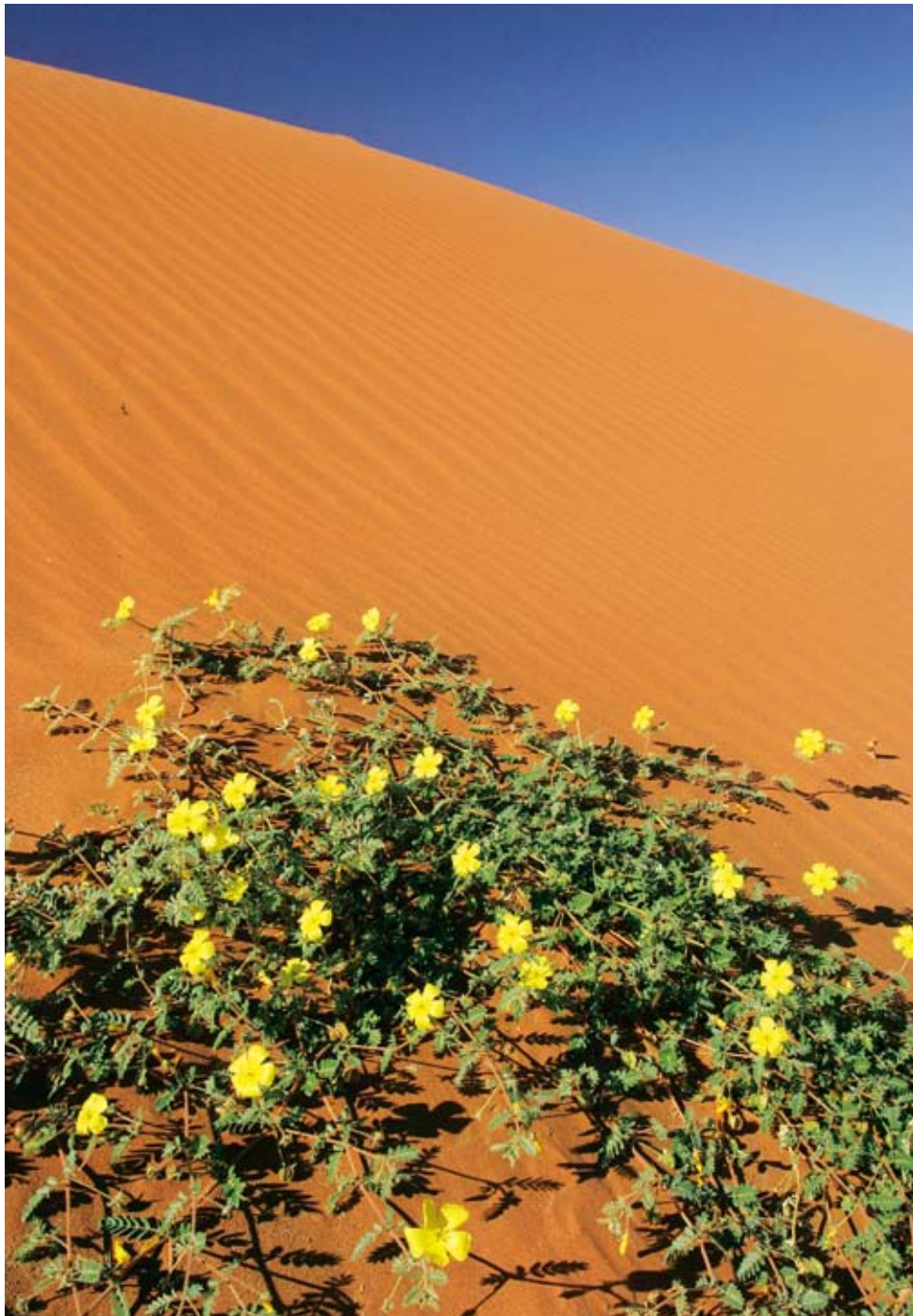
Margulies A., Fellingner K., Kroner Th., Gaisser A. (Hrsg.), Onkologi-
sche Krankenpflege, Springer Verlag, 2005.

Der Schmerz. Ein Ratgeber für Betroffene, Mundipharma Medical
Company, Basel (Hrsg.), 1998.

Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (Hrsg.), Was
Patienten mit einer Tumorerkrankung über Schmerzen wissen soll-
ten, Boehringer Mannheim GmbH, 1996.

WHO, Cancer Pain Relief (Therapie tumorbedingter Schmerzen),
AMV AV-Kommunikation- und Medizin-Verlag, 1996.

Editorial	5
Schmerzen und Krebs	6
Wie entstehen Krebssschmerzen?	7
Sinn und Unsinn der Schmerzen	8
Fragebogen und Tagebuch	9
Hilfsmittel zur Schmerzerfassung	9
Fragebogen	9
Wie können Schmerzen behandelt werden?	15
Medizinische Massnahmen	15
Medikamente gegen Schmerzen	17
Bekämpfen der Symptome	17
Richtige Medikation	18
Nebenwirkungen von Schmerz- medikamenten	20
Häufigste Nebenwirkungen, und was Sie dagegen tun können	20
Angst vor Morphin?	24
Gängige Vorurteile und korrekte Antworten darauf	24
Seelische Schmerzen	27
Worunter leide ich besonders?	27
Unterstützende Massnahmen	29
Physikalische Massnahmen	30
Psychotherapeutische Massnahmen	31
Fragen an den Arzt oder die Ärztin	34
Das Wichtigste in Kürze	35
Leben mit Krebs	36
Anhang	37



Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie setzen sich vermutlich seit einiger Zeit schon mit der Diagnose Krebs auseinander. Nach dem ersten Schock tauchen nun Fragen auf, auch Fragen nach möglichen Schmerzen.

Werde ich welche haben? Wann? Schon bald oder erst später im Verlauf der Krankheit? Können sie bekämpft oder zumindest gelindert werden? Wie? Mit Medikamenten oder anderswie? Wo denn? Zuhause oder im Spital? Warum entstehen bei Krebs überhaupt Schmerzen? Was kann ich selbst dagegen tun?

Diese Broschüre kann Ihnen helfen, sich zurechtzufinden im Dschungel der Fragen, Informationen und Angebote bezüglich Schmerzen bei Krebs. Sie können daraus Mut schöpfen, über Ihre Schmerzen zu reden und Linderung dafür zu suchen.

Dabei erfahren Sie auch mehr über Ursprung und Art von Krebs-schmerzen und wie sie behandelt werden können.

Vielleicht haben Sie Vorurteile oder Ängste gegenüber gewissen Medikamenten? Die Lektüre dieser Broschüre hilft Ihnen und Ihren Angehörigen, diese allmählich abzubauen; denn sie sind oft unbegründet.

Schmerzen bei Krebs können immer gelindert und in vielen Fällen ganz behoben werden. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass man sie nicht einfach still erduldet und verschweigt.

Eine wirksame Schmerztherapie ist nur möglich, wenn Sie, Ihre Angehörigen, Ihr Arzt und das Pflegepersonal das Problem gemeinsam anpacken.

Ihre Krebsliga

Schmerzen und Krebs

Was ist Krebs?

Krebs ist ein populärer Sammelbegriff für eine bösartige Tumorerkrankung. Sie entsteht durch das entgleiste Wachstum von Körperzellen, die sich allmählich anhäufen und mit der Zeit einen Knoten, einen Tumor bilden. Je nach Entstehungsort spricht man auch von einem Karzinom oder einem Sarkom.

Gutartige Tumoren können gesundes Gewebe lediglich verdrängen. Bösartige Tumoren hingegen wachsen in das umliegende Gewebe ein und zerstören es; via Lymph- und Blutgefäße können bösartige Tumorzellen zudem in benachbarte Lymphknoten und später in andere Organe «abwandern» und dort Metastasen (Ableger) bilden.

Am häufigsten sind Metastasen in der Leber, der Lunge, im Gehirn und in den Knochen. Auch diese können Schmerzen oder Komplikationen verursachen.

Was ist Schmerz?

Eine befriedigende Definition des Schmerzes bei Krebs gibt es nicht.

Die Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (International Association for the Study of Pain, IASP) schlägt folgende Definition vor:

«Schmerz ist eine unangenehme sensorische und gefühlsmässige Erfahrung, die mit akuter oder drohender Gewebsschädigung einhergeht oder in Form solcher Schädigungen beschrieben wird. Er tritt bei Krebskranken sowohl in akuter als auch in chronischer Form auf.»

- > Schmerzen sind häufig der erste Grund, weshalb Betroffene medizinische Hilfe suchen.
- > Schmerzen werden sehr unterschiedlich erlebt. Sie sind eine individuelle und subjektive Erfahrung. Darum ist es unmöglich, die Schmerzen einer anderen Person nachzuempfinden.

Wichtig zu wissen

Schmerzen und Krebs sind nicht dasselbe.

- > Zwei Drittel der Betroffenen haben Schmerzen.
- > Ein Drittel der Betroffenen hat keine Schmerzen.

Krebskranke können an verschiedenartigen und gleichzeitig auftretenden Schmerzen leiden.

- > 20% leiden «nur» an einer Schmerzart.
- > 80% leiden an zwei oder mehreren Schmerzarten.

Wie entstehen Krebschmerzen?

Es gibt verschiedene Arten von Schmerzen bei Krebs. Krebschmerzen im exakten Sinn des Wortes gibt es nicht, da nicht der Tumor selbst, sondern seine Auswirkung auf das Gewebe Schmerzen verursacht.

Es gibt:

- direkt* durch den Tumor ausgelöste Schmerzen, wenn der Krebs
 - > Knochen angreift
 - > Druck auf Nerven ausübt
 - > Organe beeinträchtigt

- indirekt* durch den Tumor ausgelöste Schmerzen, wenn der Krebs
 - > in seinem Umfeld Entzündungen bewirkt
 - > Knochenbrüche verursacht
 - > Hohlorgane (z. B. Blase) verstopft

Schmerzen als Folge von *Komplikationen*:

- > Begleitinfektionen durch Viren und/oder Bakterien
- > Blutgerinnungsstörungen
- > Stoffwechselstörungen

Schmerzen als Folge von *Behandlungen*:

- > Schmerzen nach Operationen (z. B. Wund- und Narbenschmerzen, Phantomschmerzen)
- > Reaktionen auf Bestrahlungen
- > Reaktionen auf Medikamente

Schmerzen, die nicht *krebsbedingt* sind:

- > z. B. Arthritis
- > z. B. Migräne

Nicht jeder auftretende Schmerz ist ursächlich mit der Krebserkrankung verbunden.

Es kommt auch zu Schmerzen, wenn die Betroffenen *psychisch* leiden:

- > Angst
- > Verzweiflung
- > Wut
- > Trauer

Sinn und Unsinn der Schmerzen

Akute Schmerzen ...

... (z.B. Zahnweh) erfüllen eine wichtige Aufgabe: Sie warnen vor drohender Gewebeschädigung oder zeigen eine drohende Krankheit an.

Griechische Ärzte nannten den akuten Schmerz darum den «bellenden Wachhund der Gesundheit».

Akute Schmerzen bieten therapeutisch meist keine Schwierigkeiten: Oft genügt eine einzige Dosis eines Schmerzmittels, um sie zu beseitigen.

Chronische Schmerzen ...

... beginnen meist schleichend. An das erste Auftreten können Sie sich vielleicht kaum mehr erinnern. Trotzdem dauern sie schon lange an.

Chronische Schmerzen sind anderer Natur als akute: Sie warnen und schützen nicht mehr, sondern sind meist die Folge einer bereits bestehenden Grundkrankheit. Auch bei Krebs – z. B. bei Knochenbefall – treten oft starke Schmerzen auf.

Schmerzen können und sollten behandelt werden.

Eine andere Haltung ist sinnlos; sie grenzt an Masochismus, an Selbstquälerei.

- > *Unbehandelte Schmerzen* können weitere Schmerzen auslösen, weil der Körper durch so genannte Schonhaltungen Linderung sucht und sich dadurch verkrampft.
- > *Unbehandelte Schmerzen* schwächen und zermürben Sie und rauben Ihnen die Kräfte.

Art der Schmerzen

Es gibt verschiedenartige Schmerzen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Schmerzen genau wahrnehmen und beschreiben. Dann können der Arzt oder die Ärztin und das Pflegepersonal die Schmerzbehandlung Ihrer persönlichen Situation anpassen.

Hilfsmittel zur Schmerzerfassung

Der folgende Fragebogen hilft Ihnen Ihre Schmerzen besser zu beobachten und zu beschreiben. Auch das Führen eines Schmerztagebuches (siehe S. 38) kann hilfreich sein.

Die so gesammelten Daten können Ihnen – z. B. im Gespräch mit

Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin – wertvolle Dienste leisten.

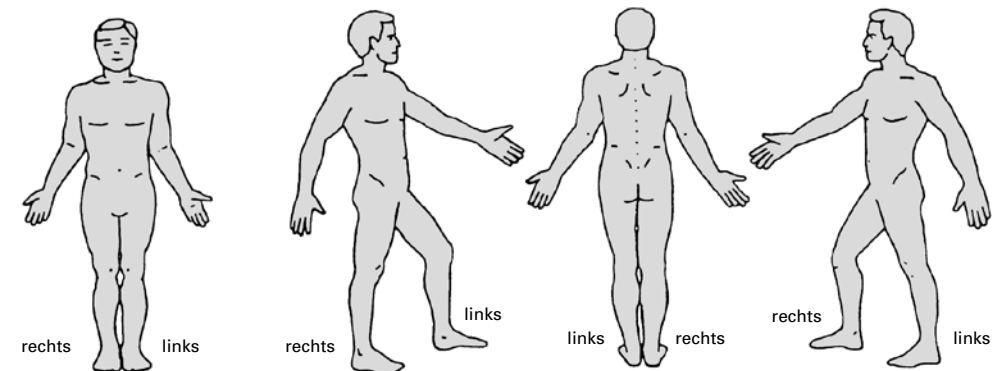
Ob Fragebogen oder Schmerztagebuch: In beiden Fällen ist es wichtig, dass Sie

- > Ihre Schmerzen möglichst genau umschreiben und sie systematisch erfassen,
- > auch notieren, wann und unter welchen Umständen die Schmerzen nachlassen oder gar verschwinden.

Fragebogen

Können Sie auf den unten stehenden Figuren einzeichnen, wo Sie Schmerzen verspüren?

- > Markieren Sie punktförmig empfundene Schmerzen mit einem X.
- > Schraffieren Sie grössere schmerzhaftere Areale.
- > Strahlen Schmerzen in bestimmte Richtungen aus, können Sie diese mit Pfeilen angeben.



Falls Sie an mehreren Stellen Schmerzen verspüren, beantworten Sie bitte die Fragen auf der folgenden Seite jeweils für jede schmerzende Stelle.

Seit wann haben Sie Schmerzen?

seit heute

seit Tagen

seit Wochen

seit Monaten

seit

.....

.....

.....

Ist ein Rhythmus erkennbar?

ja, nämlich

.....

.....

.....

nein

Wie häufig treten die Schmerzen auf?

dauernd

in Abständen von

..... Minuten

..... Stunden

..... Tagen

Zu welchem Zeitpunkt sind die Schmerzen am stärksten?

vor allem tagsüber

vor allem nachts

.....

.....

.....

am schwächsten?

vor allem tagsüber

vor allem nachts

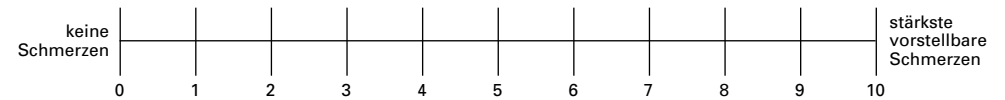
.....

.....

.....

Wie stark sind Ihre Schmerzen?

Kreuzen Sie auf der folgenden Skala an, wie stark Sie Ihre Schmerzen im Moment empfinden (in Ruhe, wenn Sie sitzen oder liegen):

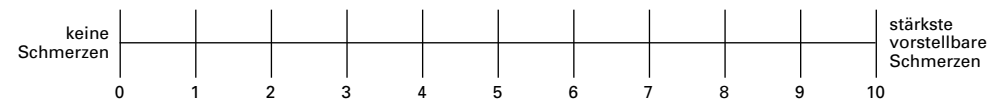


So interpretiert Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die Zahl, die Sie angekreuzt haben:

- 0** keine Schmerzen
- 1-3** geringe Schmerzen
- 3-5** mässige Schmerzen
- 5-7** starke Schmerzen
- 7-9** sehr starke Schmerzen
- 9-10** stärkste vorstellbare Schmerzen

Wie stark waren Ihre Schmerzen in den letzten 7 Tagen ...

- > ... im besten Moment, das heisst, wenn sie am schwächsten waren? Markieren Sie es auf der folgenden Skala mit einem Strich: / (vielleicht in Grün).
- > ... im schlimmsten Moment, das heisst, wenn sie am stärksten waren? Markieren Sie es auf der gleichen Skala mit einem Kreuz: X (vielleicht in Rot).



Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen ein DOLOMETER®VAS, eine Art Masstab (Visuelle Analog-Skala) schenken. Damit können Sie angeben, wie stark Sie Ihre Schmerzen empfinden oder empfunden haben. Das DOLOMETER®VAS ist auch bei der Krebserkrankung erhältlich (siehe S. 38).

Wie nehmen Sie Ihre Schmerzen wahr?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> scharf | <input type="checkbox"/> hämmernd |
| <input type="checkbox"/> dumpf | <input type="checkbox"/> messerstichartig |
| <input type="checkbox"/> brennend | <input type="checkbox"/> ausstrahlend |
| <input type="checkbox"/> ziehend | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> bohrend | |
| <input type="checkbox"/> stechend | |

Beeinflussen bestimmte Körperstellungen Ihre Schmerzen?

- | Die meisten Schmerzen verspüre ich, wenn ich | Die Schmerzen gehen zurück, wenn ich |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> liege | <input type="checkbox"/> liege |
| <input type="checkbox"/> sitze | <input type="checkbox"/> sitze |
| <input type="checkbox"/> stehe | <input type="checkbox"/> stehe |
| <input type="checkbox"/> mich bewege | <input type="checkbox"/> mich bewege |

Nehmen Sie Medikamente gegen Ihre Schmerzen?

- nein
- ja, nämlich
-
- seit
-

Wenn ja, welche Erfahrungen machen Sie damit?

- sie helfen immer
- sie helfen zeitweise
- sie helfen nie
- Ich nehme das Medikament nach einem Zeitplan ein, und zwar (z. B. alle vier Stunden).
- Ich nehme das Medikament erst ein, wenn die Schmerzen wieder einsetzen.

Helfen Ihnen andere Methoden, die Schmerzen zu lindern?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> Gebet |
| <input type="checkbox"/> ja, nämlich | <input type="checkbox"/> Gespräche, z. B. mit |
| | |
| | |
| <input type="checkbox"/> Wärme | <input type="checkbox"/> Musik hören |
| <input type="checkbox"/> Kälte | <input type="checkbox"/> Malen |
| <input type="checkbox"/> Bewegung | <input type="checkbox"/> Töpfern |
| <input type="checkbox"/> Ruhe | <input type="checkbox"/> irgendeine Ablenkung |
| <input type="checkbox"/> Massagen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Wickel | |
| <input type="checkbox"/> autogenes Training/Yoga | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Entspannungsübungen | |
| <input type="checkbox"/> Meditation | |



Wie können Schmerzen behandelt werden?

Die beste Behandlung von tumorbedingten Schmerzen ist die Behebung der Schmerzursache, des Auslösers: das heisst die Entfernung oder Verkleinerung des schmerzauslösenden Tumors durch eine Operation, durch eine Strahlentherapie (Radiotherapie) oder durch medikamentöse Behandlungen.

Die Fachleute sprechen dabei von kausaler Schmerzbehandlung (kausal = ursächlich). Im Abschnitt «Medizinische Massnahmen» erfahren Sie mehr darüber.

Oft reicht dies allein nicht aus, so dass zusätzlich Schmerzmittel (Analgetika) eingesetzt werden müssen. Die Fachleute nennen dies symptomatische Schmerzbehandlung (Symptom = Krankheitszeichen).

Das Kapitel «Medikamente gegen Schmerzen» geht im Detail darauf ein.

Die Wahl der Behandlung hängt von verschiedenen Faktoren ab, nämlich von

- > der Lokalisation (Lage) des Tumors
- > dem Stadium (Grösse und Ausbreitung) des Tumors
- > der Lokalisation von Metastasen (Tochtergeschwülste)
- > der bisherigen Tumorbehandlung

- > Ihrem Alter und Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand
- > Ihren Erwartungen

Sie selber bestimmen mit Überlegen Sie darum:

- > Was erwarte ich von einer Behandlung?
- > Was wünsche ich mir?
- > Was bin ich bereit, in Kauf zu nehmen?

Medizinische Massnahmen

Von Fall zu Fall muss individuell abgewogen werden, welche Massnahme am geeignetsten ist.

Im Zentrum steht die Frage, ob die möglicherweise auftretenden Nebenwirkungen im Hinblick auf den zu erwartenden Erfolg verantwortbar sind.

- > Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin grundsätzlich immer nach den Vor- und Nachteilen einer bestimmten Behandlung.

Die Operation

Sie ist die älteste und wichtigste Methode zur Behandlung von Krebskrankheiten. Rund 80% aller Krebskranken unterziehen sich einer Operation. Im Idealfall werden dabei alle oder die meisten Krebszellen entfernt, und ein weiteres Wuchern wird dadurch gestoppt.

In vielen Fällen dienen chirurgische Massnahmen aber auch zur Linderung oder Beseitigung von Schmerzen, z.B. wenn ein Tumor auf eine Nervenbahn drückt oder wenn aufgrund von Metastasen in den Knochen ein Knochenbruch befürchtet werden muss.

Die Strahlentherapie (Radiotherapie)

Sie kann nach einer Tumoroperation als zusätzliche Behandlung eingesetzt werden, um restliche Tumorzellen zu zerstören und damit Rückfällen (Rezidiven) vorzubeugen.

Bei nicht operablen Tumoren kommt sie unter Umständen auch als alleinige Behandlungsmethode zum Zug oder in Kombination mit einer medikamentösen Behandlung. Das Ziel ist, den Tumor zu verkleinern oder dessen Wachstum zu bremsen.

Die Strahlentherapie kann auch zur Beseitigung oder Linderung von Schmerzen eingesetzt werden, zum Beispiel wenn ein nicht operabler Tumor auf Nerven oder Hohlorgane (z. B. Blase) drückt.

Ihr Vorteil ist, dass sie ganz gezielt auf eine bestimmte Körperstelle gerichtet werden kann.

Die Strahlentherapie wird in der Regel ambulant durchgeführt, das heisst, Sie müssen deswegen nicht hospitalisiert werden, sondern gehen während einer bestimmten Zeit täglich für ein bis zwei Stunden zur Bestrahlung in die Klinik. Die eigentliche Bestrahlung dauert nur einige Minuten.

Medikamentöse Therapien

Sie werden in vielen Fällen zur Behandlung bzw. zur Vorbeugung von Metastasen durchgeführt.

Zur Behandlung von Schmerzen verfolgen sie die gleichen Ziele wie die Strahlentherapie: Sie können Tumoren bzw. Metastasen, die Schmerzen auslösen, verkleinern und deren Wachstum bremsen.

Mehr über Krebsbehandlungen und ihre Auswirkungen finden Sie in verschiedenen Broschüren der Krebsliga (siehe S. 38).

Bekämpfen der Symptome

Zusätzlich zur eigentlichen Tumortherapie können Schmerzen durch Schmerzmittel (Analgetika) gelindert oder beseitigt werden. Dabei kann das Symptom, nicht aber die Ursache behandelt werden.

Ziel der Schmerztherapie ist idealerweise die völlige Schmerzfreiheit. Bei 80 bis 90% der Betroffenen könnte dies erreicht werden. Könnte! Denn oft hindern Ängste, Vorurteile und mangelnde Information Betroffene und Angehörige, aber auch medizinische Fachpersonen daran, alle heute verfügbaren Möglichkeiten auszuschöpfen.

Wenn völlige Schmerzfreiheit nicht erreicht werden kann, führt bereits eine Schmerzlinderung zu mehr Lebensqualität und damit zu mehr Lebensfreude und Lebensenergie.

Wenn Sie also unter Schmerzen leiden, lohnt es sich für Sie auf alle Fälle, sich mit den Behandlungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen.

Ohne Schmerzen macht der Alltag mehr Freude, und Sie erholen sich besser dank ungestörter nächtlicher Ruhe.

Bei der Behandlung wird zwischen akuten und chronischen Schmerzen unterschieden (siehe S. 8).

Akute Schmerzen sind meist intensiv und relativ kurz.

- > Die Behandlung bewirkt eine rasche Linderung.
- > Allfällige Nebenwirkungen sind zweitrangig.
- > Die Wirkungsdauer ist begrenzt (meist zwischen zwei und vier Stunden).
- > Das Medikament sollte nicht schläfrig machen (d. h. keine sedative Wirkung haben).

Chronische Schmerzen sind bei Krebskrankheiten jedoch häufiger. Neben der Beseitigung oder Linderung der Schmerzen steht die Verhütung (Prophylaxe) im Vordergrund der Behandlung.

- > Um das Wiederauftreten der Schmerzen zu verhindern und die Nebenwirkungen gering zu halten, sind ein genauer Zeitplan für die Einnahme und eine der Situation angepasste Dosierung erforderlich.
- > Die Wirkungsdauer soll möglichst lang sein.
- > Das Medikament soll nicht schläfrig machen.

Verabreichungsformen

Schmerzmittel können in unterschiedlichen Formen und auf un-

terschiedliche Weise eingenommen werden:

- > oral (via Mund)
- > rektal (via Enddarm)
- > mittels Spritze
- > mittels Infusion oder Pumpe
- > transdermal (über die Haut mittels Pflaster)
- > mittels Katheter, der unter der Haut (subkutan) liegt, der in die Vene (intravenös) oder in den Rückenmarkraum (peridural) führt und ständig kleinste Medikamentendosen abgibt

Die für Sie bestmögliche Verabreichungsform hängt von vielen Faktoren ab, die Sie im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin klären sollten.

Ziel der Schmerztherapie ist idealerweise die völlige Schmerzfreiheit. Bei 80 bis 90% der Betroffenen könnte dies erreicht werden.

Richtige Medikation

Das A und O der Behandlung chronischer Schmerzen ist die richtige Medikation.

Um die Schmerzen wirksam zu behandeln und das Wiederauftreten zu verhindern, ist es wichtig, die Medikamente

- > in der richtigen Kombination und Dosierung,
- > rechtzeitig, das heisst bevor die Schmerzen wieder auftreten (Schmerzprophylaxe), und
- > regelmässig, das heisst nach Zeitplan einzunehmen.

Das ist nur möglich, wenn Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über Ihre Schmerzen, deren Wiederauftreten und Intensität informieren.

Bei der Medikation halten sich die behandelnden Ärztinnen und Ärzte in der Regel an die Richtlinien der WHO (Weltgesundheitsorganisation). Sie sieht ein dreistufiges Therapieschema vor. Dabei wird erst, wenn die Behandlung in der ersten Stufe nicht mehr ausreicht, zur zweiten und dann zur dritten Stufe übergegangen.

Ziel dieses stufenweisen Vorgehens ist es unter anderem, eine Überbehandlung zu vermeiden, da mit jeder Stufe auch die Nebenwirkungen (siehe S. 20) zunehmen können.

Medikamente der ersten Stufe werden bei Bedarf mit solchen der zweiten oder dritten Stufe kombiniert. Auch kortisonhaltige Präparate können bei bestimmten Schmerzarten allein oder in Kombination mit Medikamenten der zweiten oder dritten Stufe zum Einsatz kommen.

Erste Stufe

(für schwache bis mässige Schmerzen)

«Gewöhnliche» Schmerzmittel (peripher, d. h. an den Nervenenden wirkende Analgetika), zum Beispiel Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Antirheumatika.

Zweite Stufe

(für mittelstarke Schmerzen)

Schwach auf das zentrale Nervensystem wirkende Opiode, zum Beispiel Codein, Tramadol. Sie werden meist in Kombination mit Medikamenten der ersten Stufe verabreicht.

Dritte Stufe

(für starke bis unerträgliche Schmerzen)

Stark auf das zentrale Nervensystem wirkende Opiate (z. B. Morphin) und Opiode (z. B. Hydromorphon, Fentanyl).

Und wenn der Schmerz bleibt?

Wenn mit konventionellen medikamentösen Behandlungen keine zufriedenstellende Schmerzkontrolle möglich ist oder zu starke Nebenwirkungen auftreten, können so genannte Neuromodulationstechniken ins Auge gefasst werden.

Dabei können implantierte Medikamentenpumpen den Wirkstoff kontinuierlich an geeigneter Stelle abgeben, oder bestimmte Zonen im Rückenmark können elektrisch stimuliert werden.

Da die Neuromodulation jederzeit rückgängig gemacht werden kann und keine bleibenden anatomischen Veränderungen verursacht, sollte sie unbedingt vor möglichen chirurgischen Massnahmen (Blockierung oder Unterbrechung der Schmerzleitung) erfolgen.

Wichtig

- > Ihre Schmerzen können nur behandelt werden, wenn Sie sagen, dass es Ihnen weh tut. Zähne zusammenbeissen nützt nichts, im Gegenteil: Es verkrampft und raubt Ihnen die Lebensfreude.
- > Sie selber, Ihre Angehörigen, aber auch Ärzte, Ärztinnen und Pflegende haben vielleicht Vorurteile gegenüber gewissen Medikamenten (z. B. Opiaten). Diese Vorurteile sind weitgehend überholt (siehe auch S. 24) und dienen niemandem: Ihre Schmerzen lassen sich dadurch nicht beseitigen.
- > Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Ihnen Ihre Schmerzbehandlung ungenügend erscheint.
- > Holen Sie allenfalls eine zweite ärztliche Meinung ein oder bitten Sie Ihren Apotheker, Ihre Apothekerin oder die Krebsliga um Unterstützung.

Nebenwirkungen von Schmerzmedikamenten

Mit fast allen wirklich wirksamen Medikamenten geht ein gewisses Risiko an Nebenwirkungen einher.

Onkologinnen und Onkologen (Spezialisten für die medikamentöse Behandlung von Krebserkrankungen) oder andere Fachpersonen mit breiter onkologischer Erfahrung können die erwünschte Wirkung und die unerwünschten Begleiterscheinungen gegeneinander abwägen. Dadurch wird es möglich, die für Sie optimale Medikation zu finden.

- > Erkundigen Sie sich im Voraus nach den möglichen Nebenwirkungen. Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn welche auftreten. Im Spital stehen Ihnen auch die Pflegefachpersonen mit Rat und Tat zur Seite.
- > Das Ausmass der Nebenwirkungen ist nicht bei allen Menschen gleich. Allgemeiner Gesundheitszustand, Krankheitsbild etc. sind beeinflussende Faktoren.
- > Die Wirkungsweise – und damit auch die Nebenwirkungen – unterscheiden sich von Medikamentenstufe zu Medikamentenstufe (siehe S. 19).
- > Sie sind den Nebenwirkungen nicht hilflos ausgeliefert; zahlreiche vorbeugende oder begleitende Massnahmen sind möglich, um die Nebenwirkungen

- auf ein Minimum zu reduzieren.
- > Je besser Sie über Ihre Behandlung im Bild sind, desto eher können Sie auch mit den Nebenwirkungen umgehen.
- > Sind die Nebenwirkungen zu gross, können die Umstellung auf ein anderes Medikament oder andere schmerzlindernde Massnahmen meistens helfen.

Häufigste Nebenwirkungen, und was Sie dagegen tun können

Magenbrennen, Sodbrennen

Entzündungshemmende Medikamente (z. B. Brufen®, Voltaren®, Indocid®, Ponstan®) und Mittel, die Acetylsalicylsäure enthalten (z.B. Aspirin®, Aspégic®, Alcacyl®, Aspro®) verursachen oft Magenbrennen. Eine medikamentöse Tumorthherapie kann die Symptome noch verstärken.

- > Um dieser Nebenwirkung vorzubeugen, sollte man die Tabletten mit oder nach der Mahlzeit einnehmen.
- > In löslicher Form sind diese Medikamente meist «magenfreundlicher».
- > Gewöhnen Sie sich an, langsam zu essen und gut zu kauen.
- > Oft helfen Hausmittel wie Tee usw. (z. B. Pfefferminze, Kamille, Fenchel).

- > Fragen Sie Ihren Arzt, eine Pflegefachperson oder in der Apotheke um Rat.

Verstopfung

Verstopfung (Obstipation) ist praktisch immer eine Nebenwirkung von Opiaten oder Opioiden (z. B. Morphin, Fentanyl oder Codein), aber auch von gewissen Antidepressiva (Psychopharmaka).

- > Verstopfung kann und soll vorbeugend angegangen werden.
- > Bei der Behandlung mit Morphinpräparaten kann der Arzt oder die Ärztin Ihnen ein der Verstopfung angepasstes Abführmittel verschreiben.
- > Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Getreide).
- > Trinken Sie ausreichend Wasser, am besten ohne Kohlensäure (mind. 2 Liter pro Tag), Wasser.
- > Auch Bewegung hilft gegen Verstopfung.

Übelkeit und Erbrechen

Gewisse Medikamente, vor allem Opiate, können anfänglich Übelkeit und Erbrechen verursachen.

- > Nehmen Sie deshalb von Anfang an das Ihnen verschriebene Mittel gegen Erbrechen ein. Wahrscheinlich werden

- Sie es schon nach wenigen Tagen nicht mehr nötig haben.
- > Wenn die Nebenwirkungen nicht abklingen, kann Ihnen der Arzt oder die Ärztin ein geeignetes Gegenmittel verschreiben oder das Schmerzmittel allenfalls durch ein anderes ersetzen.

Mundtrockenheit Entzündete Mundschleimhaut Schluckbeschwerden

Diese Beschwerden treten oft auch als Folge von Strahlentherapien oder medikamentösen Tumorbehandlungen auf.

- > Versuchen Sie, regelmässig kleine Mengen Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- > Manchmal helfen Eiswürfel, die Sie im Mund langsam zergehen lassen, oder das Befeuchten der Lippen und der Zunge durch Nippen an einem Getränk.
- > Achten Sie auf eine einwandfreie Mundhygiene.
- > Nehmen Sie bei anhaltenden Beschwerden ärztliche Hilfe in Anspruch. Das gilt auch bei Entzündungen der Mundschleimhaut oder wenn sich Aphten (Bläschen) bilden; es könnte Pilzbefall auftreten.
- > Gurgeln und Spülen (z. B. mit Salbei oder Kamille) kann lindernd wirken.

Schlaflosigkeit, Müdigkeit

Schmerzen führen zu Schlaflosigkeit. Diese wiederum macht schmerzempfindlicher. Zu Beginn der Schmerzbehandlung fühlen Sie sich daher vermutlich erschöpft.

Beachten Sie, dass die Müdigkeit in der Regel durch die zusätzliche Einnahme von Psychopharmaka verstärkt werden kann.

Dasselbe gilt auch für Alkohol.

- > Bei der Behandlung mit Opiaten oder Opioiden (z. B. Morphin, Fentanyl oder Codein) kann die Müdigkeit noch drei bis vier Tage andauern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, falls sich danach nichts ändert.
- > Gönnen Sie sich ausgedehnte Ruhezeiten.
- > Machen Sie sich mit Entspannungstechniken vertraut.
- > Verzichten Sie aufs Autofahren und vermeiden Sie körperliche Strapazen; bewegen Sie sich, wenn möglich, häufig an der frischen Luft.
- > Nehmen Sie bei Schlaflosigkeit nur in Ausnahmefällen und nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Schlafmittel.

Blutarmut oder Blut im Stuhl

Blutarmut (Anämie) oder Blut im Stuhl kann als Folge von entzündungshemmenden Medikamenten oder Medikamenten mit Acetylsalicylsäure auftreten.

Gewisse Medikamente können auch die Neubildung von Blutplättchen (Thrombozyten) oder die Blutgerinnung (Koagulation) beeinträchtigen.

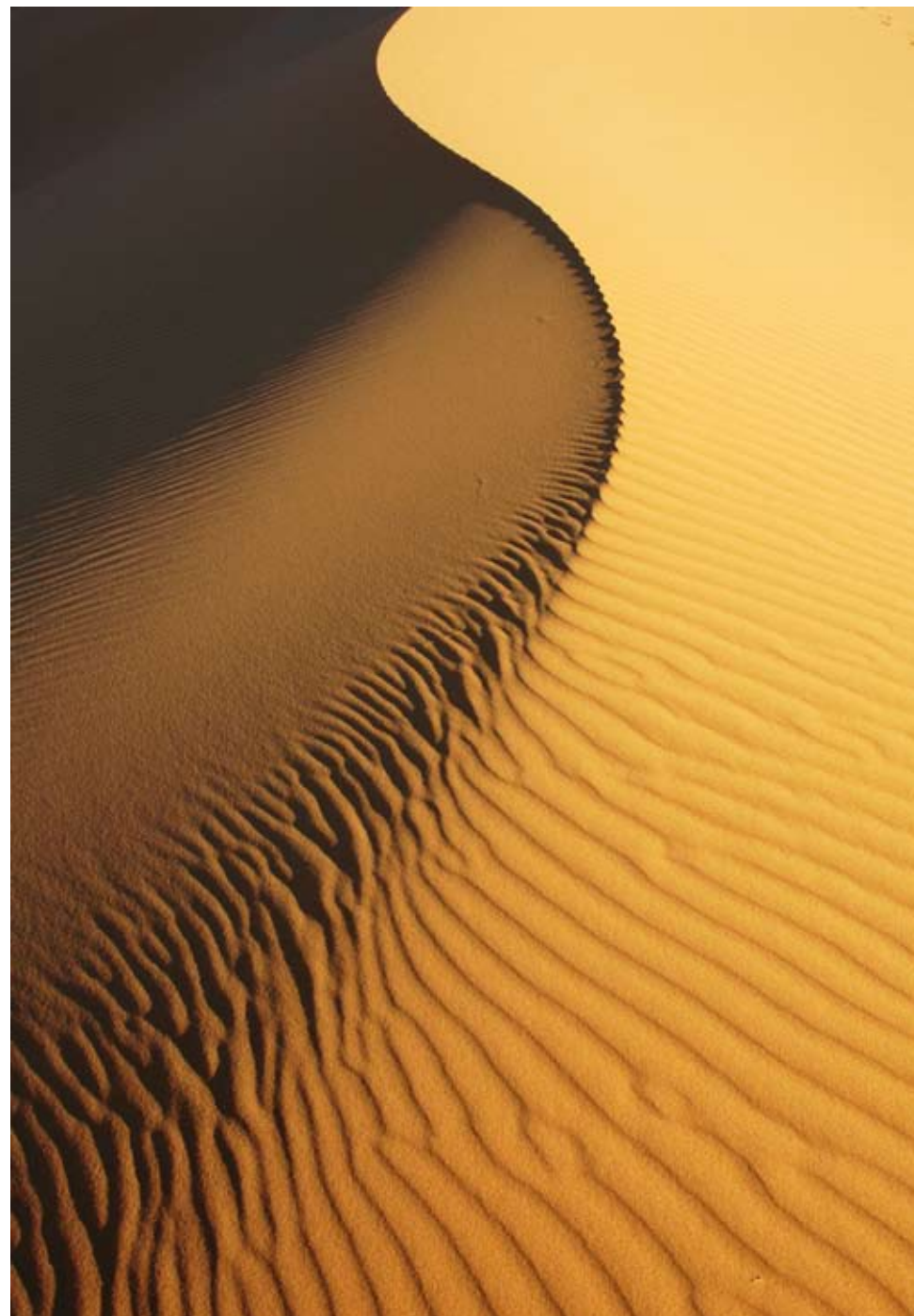
Derartige Störungen machen sich oft durch Übelkeit, Müdigkeit, Benommenheit, Schwindel bemerkbar.

- > Regelmässige Blutkontrollen geben Aufschluss.
- > Nur zusammen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ist es möglich, Nutzen und Nachteile eines Medikamentes abzuwägen.

Andere Nebenwirkungen

Schwindel, Verwirrtheit, Atemschwierigkeiten, starkes Schwitzen, Ödeme (Schwellung durch Flüssigkeitsstau, v. a. in Armen oder Beinen) treten eher als Folge der Krankheit bzw. der Krebsbehandlung und weniger als Folge der Schmerzbehandlung auf. Sie können von Fall zu Fall individuell angegangen werden.

Informieren Sie auf alle Fälle Ihr Behandlungsteam, wenn Ihnen derartige Probleme zu schaffen machen.



Angst vor Morphin?

Morphin ist eine Substanz, die aus dem Milchsaft der Schlafmohnkapsel gewonnen wird. Dieser Saft wird Opium genannt und wurde schon in der Antike – seit mindestens 2500 Jahren – als ein wirksames Schmerzmittel verwendet.

Seit es reines Morphin gibt (seit 1806), ist es eines der meistverwendeten Schmerzmittel und das Referenzprodukt für alle neueren Substanzen.

- > Morphin und ähnliche Substanzen, die aus Opium gewonnen werden, nennt man Opiate.
- > Opioide sind Schmerzmittel, die eine gleiche oder ähnliche Wirkung wie Morphin haben und heute oft auch synthetisch hergestellt werden.
- > Opiate sind sowohl als Schmerzmittel als auch als Rauschmittel bekannt. Diese unheilige Allianz verunsichert viele Menschen, weil Opiate eben auch missbräuchlich verwendet werden können.
- > Um dieses Risiko zu senken, werden Opiate und Opioide nur unter strenger Kontrolle abgegeben.

Viele Menschen, darunter auch Ärztinnen, Ärzte und Pflegepersonen, haben Vorurteile und Angst vor solchen Schmerzmitteln. Gründe dafür sind vor allem

mangelnde Information und fehlendes Sachwissen.

Viele an Schmerzen leidende Patientinnen und Patienten bekommen daher oft erst sehr spät und nach unnötiger Leidenszeit eine optimale Schmerzbehandlung.

Gängige Vorurteile und korrekte Antworten darauf

Angst vor Nebenwirkungen

«Lieber beisse ich auf die Zähne, als dass ich mir Morphin verschreiben lasse und eventuelle Nebenwirkungen in Kauf nehme.»

Heftige Schmerzen schaden Ihnen zweifellos mehr als allfällige Nebenwirkungen, die zudem gut behandelbar sind (siehe vorheriges Kapitel). Schmerzen rauben Ihnen Kraft und Lebensmut.

Das Vorurteil gegenüber starken Nebenwirkungen stammt aus früheren Zeiten, als morphinhaltige Präparate intravenös (Spritze), in zu hohen Dosen und erst nach Wiederauftreten der Schmerzen verabreicht wurden.

Angst vor Sucht und Abhängigkeit

«Wenn ich Morphin einnehme, werde ich süchtig.»

Ihr Körper «gewöhnt» sich nach länger dauernder Einnahme an das Medikament, weil die Leber das Medikament schneller abbaut. Deshalb muss die Dosis mit der Zeit angepasst werden, um dieselbe Wirkung zu erhalten.

Wenn die Schmerzen grundsätzlich nachlassen oder durch eine andere Behandlung behoben werden können, kann das Medikament problemlos abgesetzt werden. Dabei wird die Dosis schrittweise bis auf Null reduziert.

Mit Sucht hat dies nichts zu tun: Sie nehmen das Medikament ja nicht, um sich kurzfristig in einen euphorischen Rausch zu versetzen. Sie nehmen es nach einem festen Zeitplan, bevor die Schmerzen wieder einsetzen. Das Verlangen nach Schmerzlinderung kommt somit gar nicht erst auf.

Aus diesem Grund werden kaum je Menschen aufgrund einer (Krebs-) Schmerzbehandlung süchtig. Ausnahmen bestätigen höchstens die Regel.

Im Unterschied zu Süchtigen, die Morphin spritzen, damit es rasch «einfährt», werden Schmerzmedikamente nach Möglichkeit in Form von Tabletten, Pflaster oder Zäpfchen verabreicht.

Dadurch wird der Wirkstoff nicht in einem einzigen Schub, sondern langsam freigesetzt. Diese Form der Einnahme eignet sich nicht, um einen Rausch zu erzeugen!

Angst vor der steigenden Dosis

«Wenn die Wirkung des Morphins zurückgeht, brauche ich mit der Zeit Unmengen von diesem Medikament, um die Schmerzen wirksam zu bekämpfen.»

Es stimmt zwar, dass die Dosis im Laufe der Zeit unter Umständen erhöht werden muss, ohne dass eine obere Grenze besteht. Oft kann sie aber auch reduziert werden.

Morphin wird jedoch nicht plan- und ziellos verabreicht. Anpassungen und Änderungen dürfen nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Dosis und Zeitintervall werden individuell auf jede Person eingestellt.

Angst vor Schläfrigkeit und Gleichgültigkeit

«Ich werde schläfrig und gleichgültig, wie «verladen», wenn ich Morphin nehme.»

Die modernen Medikamente zur Prophylaxe und Therapie von heftigen Schmerzen werden in einer Dosis verabreicht, die das Bewusstsein nicht zu trüben vermag.

Ziel der Schmerztherapie ist einerseits Schmerzlosigkeit, andererseits soll sie so angelegt sein, dass die Betroffenen wach, munter und kommunikationsfähig bleiben.

Angst vor der Meinung Angehöriger

«Was wird meine Familie denken, wenn ich Morphin nehme?»

Auch Ihre Angehörigen brauchen aktuelle und richtige Informationen über die Behandlung Ihrer Schmerzen.

Geben Sie Ihnen diese Broschüre zu lesen. Vergessen Sie dabei aber nicht, dass Sie, und nicht Ihre Angehörigen, Schmerzen haben.

Angst vor der Strafe Gottes

«Wenn ich die Schmerzen ertrage, kann ich für meine Sünden büßen.»

Sprechen Sie mit einem Seelsorger, einer Seelsorgerin. Glaubensfragen sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Oft scheiden sich die Antworten an der Frage, ob man eher an einen strafenden oder an einen versöhnenden Gott glauben will.

Angst vor dem baldigen Tod

«Wenn mir der Arzt Morphin verschreibt, geht es bestimmt dem Ende entgegen.»

Morphin wird nicht nach dem Krankheitsstadium, sondern nach der Schmerzintensität eingesetzt. Es beeinflusst die Krebsbehandlung oder das Krebswachstum in keiner Weise.

Wenn Sie dank Morphin weniger Schmerzen leiden, können Sie in besserer Verfassung gegen die Krankheit ankämpfen.

Der Tod ist ein Teil des Lebens. Obwohl heute fast die Hälfte der Krebskranken geheilt werden können, so bleibt doch die andere Hälfte, bei denen das Leiden früher oder später zum Tod führt.

Es ist möglich, aber nicht zwingend, dass in den letzten Lebenstagen die Schmerzen besonders intensiv sind und die Morphingabe stark erhöht werden muss, um ein würdevolles Sterben zu ermöglichen. Aus diesem Grund werden irrtümlicherweise Morphin und Tod oft in einem Atemzug genannt.

Heftige Schmerzen schaden Ihnen zweifellos mehr als allfällige Nebenwirkungen, die zudem gut behandelbar sind. Schmerzen rauben Ihnen Kraft und Lebensmut.

Was wir denken und fühlen, spielt sich nicht unabhängig von unserem Körper ab. Körperliche Vorgänge wiederum beeinflussen auch unser seelisches Befinden.

Das gilt auch für Krebs – oder die Vorstellung, die wir davon haben. Nicht nur der Körper, sondern auch die Seele, die Psyche, ist belastet. Auch sie kann leiden und wehtun. Seelische Schmerzen können körperliche verstärken und umgekehrt.

Zu einer guten Schmerzbehandlung gehört deshalb auch, dass Sie zu Ihrer Seele Sorge tragen und versuchen, sie zu entlasten, wenn sie Sie bedrückt.

Worunter leide ich besonders?

Bin ich traurig, weil ich

- > immer müde bin?
- > mit niemandem reden kann?
- > mich hilflos fühle?
- > Schuldgefühle habe?
- > mir entstellt vorkomme?
- > die Arbeit verloren habe?
- > den Beruf vermisste?
- > kein Einkommen mehr habe?
- > alles falsch gemacht habe?

Habe ich Angst

- > vor dem Krankenhaus?
- > vor dem Pflegeheim?
- > vor Atemnot?
- > vor Schmerzen?
- > vor dem Tod?
- > vor dem Jenseits?
- > vor der Abhängigkeit?
- > Freunde und Bekannte zu verlieren?

Mache ich mir Sorgen, weil

- > die Familie in finanziellen Nöten ist?
- > ich die Körperkontrolle verlieren könnte?
- > die Zukunft so ungewiss ist?

Bin ich wütend, weil

- > die Versicherungen nicht vorwärts machen?
- > niemand mit einer klaren Prognose herausrückt?
- > ich falsch behandelt werde?
- > ich nicht mehr zur Ruhe komme?

Bin ich enttäuscht, weil

- > die Freunde mich nicht mehr besuchen?
- > die Ärztinnen und Ärzte keine Zeit haben?
- > Angehörige nicht klar mit mir reden?

War ich schon einmal in einer ähnlichen Stimmungslage?

- > Was hat mir damals geholfen?

Sollten Sie sich einsam und isoliert, von Gott und der Welt verlassen fühlen, sollten schwere Gedanken Sie plagen oder Ihnen alles verleidet sein, kann dies Ihre Schmerzempfindlichkeit erhöhen.

Es kann ein erster Schritt aus einer depressiven Verstimmung sein, wenn Sie versuchen, den Gründen nachzugehen.

Wenn Sie es nicht alleine schaffen, scheuen Sie sich nicht, entsprechende Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Gespräch mit einer psychotherapeutisch geschulten oder einer Ihnen nahestehenden Person kann Wunder wirken.

Der zweite Schritt lenkt Sie unweigerlich auf Wege, die Sie aus Ihrer depressiven Verstimmung herausführen. Vergessen Sie dabei nicht, sich auch all das Gute in Erinnerung zu rufen, das Sie getan haben und das Ihnen schon widerfahren ist.

Fragen, die weiterführen

- > Was kann mir weiterhelfen, worauf habe ich Lust?
- > Womit lenke ich mich am liebsten ab (Fernsehen, Telefonieren, Kartenspiel, Spaziergang, Musik, Malen, anderes)?
- > Möchte ich mir einen besonderen Wunsch erfüllen? Was brauche ich dazu? Wer könnte mir dabei behilflich sein?
- > Wem möchte ich wieder einmal begegnen?
- > Möchte ich mich mit religiösen Fragen auseinandersetzen, beten, beichten, meditieren?
- > Wäre es mir lieb, wenn ein Seelsorger, eine Seelsorgerin zu mir käme?
- > Möchte ich etwas in Ordnung bringen, ein Missverständnis ausräumen?

Körperliches und seelisches Wohlbefinden ist das Hauptziel einer Schmerztherapie. Zusätzlich zur eigentlichen Schmerzbehandlung sind verschiedene unterstützende Massnahmen möglich.

Es kommen sowohl auf den Körper ausgerichtete (physikalische) als auch auf die seelische Verfassung wirkende (psychotherapeutische) Methoden in Frage. Oft fliessen sie auch ineinander über und wirken gesamthaft harmonisierend.

- > Besprechen Sie sich unbedingt mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin, da bestimmte Therapien in gewissen Fällen mehr schaden als nützen. Bisherige positive Erfahrungen in einem andern Zusammenhang lassen sich nur selten auf die Behandlung von Krebschmerzen übertragen.
- > Welche Methode für Sie geeignet ist, hängt von Ihrem Krankheitsbild, der Art Ihrer Schmerzen, aber auch von Ihren Vorlieben ab. Tun Sie sich keinen Zwang an!
- > Viele ärztlich verschriebene Physio- oder Psychotherapien werden von der Grundversicherung oder zumindest von einer entsprechenden Zusatzversicherung ganz oder teilweise übernommen. Erkundigen Sie sich vorher.
- > Informieren Sie allfällige Therapeutinnen oder Therapeu-

ten über Ihre Krebserkrankung, damit sie die Therapie entsprechend anpassen können.

- > Hüten Sie sich vor Therapien, die zu überteuerten Tarifen Wunderwirkungen versprechen; die Enttäuschung ist vorprogrammiert.

Bedenken Sie, dass

- > diese Methoden die Schmerzen für Sie erträglicher machen, dass sie aber kaum je die eigentliche Schmerzbehandlung ersetzen können.
- > die schmerzlindernde Wirkung meist nur von kurzer Dauer ist.
- > die bei Ihnen wirksamste Massnahme nur durch Ausprobieren gefunden werden kann.

Vorteile

- > Sie sind – mit Ausnahme der Lymphdrainage, Physiotherapie und der Akupunktur – einfach auszuführen und können sowohl zuhause als auch im Spital angewandt werden.
- > Die verschiedenen Methoden sind kombinierbar.
- > Zum Teil verlangen sie von Ihnen wenig Eigenaktivität und sind darum auch geeignet, wenn Sie sich schwach fühlen.
- > Sie können sich selbst damit etwas zuliebe tun und auch Ihren Angehörigen und Freunden Gelegenheit geben, Sie zu verwöhnen.

Physikalische Massnahmen

Lymphdrainage

Eine sehr differenzierte, wohltuende Massage, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung unbedingt in die Hände von speziell dafür ausgebildeten Fachleuten gehört.

Sie kann Stauungen (Lymphödeme) reduzieren und den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen aus dem Gewebe beschleunigen (siehe auch S. 38, Broschüren).

Kältepackungen/-wickel

Sie können Entzündungen und Schwellungen reduzieren. Durch das Auflegen von Eis können Muskeln und Gelenke während einiger Zeit schmerzfrei werden, was beispielsweise vor einer Physiotherapie wünschenswert sein kann.

Wärmepackungen/-wickel, warme Bäder

Sie wirken gefässerweiternd und dadurch durchblutungsfördernd. Ein warmes Bad, mit entsprechenden Kräutern angereichert (z.B. Rosmarin), kann sehr beruhigen.

- > Keine wärmenden Massnahmen bei akuten Entzündungen oder bei Ödemen.
- > Kein heisses Bad bei ausgeprägter Herzschwäche.

Einreibungen/Massagen

Es ist sehr wohltuend und entspannend, sich ein gut riechendes Kräuteröl einreiben zu lassen. Verbunden mit einer leichten, gekonnten Massage erhöht sich das Gefühl von Wohlbefinden. Durch sanfte Berührungen ist auch ohne Worte eine Begegnung möglich.

- > Keine Massage bei Hautkrankheiten, Venenproblemen, Thrombosegefahr.

Andere Körpertherapien

Methoden wie Akupunktur, Akupressur, Feldenkrais, Shiatsu usw. können bei verschiedenen Schmerzen (z. B. Migräne, Nackenschmerzen) wirkungsvoll sein; zur Behandlung von Krebschmerzen reichen sie nach bisheriger Erfahrung nicht aus.

Akupunktur ist eine medizinisch anerkannte Methode. Sie gehört in die Hände von Fachleuten.

Psychotherapeutische Massnahmen

Wenn Sie psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen, bedeutet das nicht, dass Sie psychisch krank sind. Es geht vielmehr darum, Ihre vielleicht schlummernden seelischen Kräfte zu aktivieren und für Ihr Wohlbefinden einzusetzen.

Zur seelischen Entspannung eignen sich:

Psychopharmaka (Antidepressiva)

Diese Medikamente sind heute besser als ihr Ruf. Je nachdem können sie beruhigend (sedativ), muskelentspannend (relaxierend), krampflösend (spasmolytisch) oder angstlösend (anxiolytisch) wirken.

Es ist dennoch empfehlenswert, zuerst andere Methoden der psychischen Entspannung auszuprobieren, bevor Sie zu solchen Medikamenten greifen.

Entspannung, Ablenkung

Krebs und Schmerzen können sowohl zu seelischen als auch zu körperlichen Verspannungen führen. Für die Entspannung gibt es fast so viele Methoden wie Menschen.

Vorlieben und Sympathie für die eine oder andere Methode, Ihr körperlicher Allgemeinzustand sowie die Zeit, die Sie dafür aufwenden können und möchten, beeinflussen die Wahl der Methode.

Am beliebtesten und bekanntesten sind:

Ablenkungs-, Entspannungs- und Atemübungen

Es gibt verschiedene Techniken (z.B. Yoga, autogenes Training, Meditation), die in Kursen, allenfalls durch Bücher erlernt werden können. Durch die gedankliche Konzentration auf etwas anderes sind der Schmerz und die Krankheit nicht mehr alles beherrschend.

Eine ähnliche Auswirkung kann auch eine Mal- oder Musiktherapie haben.

Hypnose

Sowohl Fremd- als auch Selbsthypnose sind möglich. Ziel ist, die eigene Wahrnehmung der Schmerzen so zu verändern, dass diese nicht mehr so stark spürbar sind. Voraussetzung sind eine hohe Konzentrationsfähigkeit sowie eine professionelle Anleitung.

Phantasiereisen

Phantasiereisen sind gelenkte Tagträume, die Ihre Aufmerksamkeit nach innen lenken. Sie gelten als sehr beliebte Entspannungs- und Ablenkungsmöglichkeit.

Phantasiereise – ein Beispiel

Setzen oder legen Sie sich hin, rücken Sie sich so lange zurecht, bis Ihnen wohl ist, dann schliessen Sie die Augen.

Atmen Sie ruhig ein und aus und lassen Sie Gedanken, die aufkommen, vorbeiziehen.

Wenn Sie körperliche Verspannungen wahrnehmen, schicken Sie Ihren Atem an die entsprechende Stelle.

Suchen Sie in Gedanken einen Ort an einem Fluss auf und lassen Sie sich am Ufer nieder.

Blicken Sie übers Wasser und lauschen Sie, wie es plätschert und rauscht, mal laut, mal leise ...

Riechen Sie die Feuchtigkeit, die Frische ...

Spüren Sie die wärmenden Sonnenstrahlen auf dem Rücken; schauen Sie ihnen nach, wie sie Glanzlichter aufs Wasser zaubern ...

Lassen Sie sich von einem Windhauch die Wangen streicheln.

Ergötzen Sie sich am stetig wechselnden Farbenspiel des Wassers und an der Landschaft, die sich darin spiegelt ...

Atmen Sie ruhig ein und aus.

Nehmen Sie Ihren Ärger, Ihre Enttäuschung, Ihren Schmerz in die Hand und übergeben Sie sie dem Wasser, schauen Sie zu, wie sie davonschwimmen, kleiner und kleiner werden und allmählich ganz verschwinden ...

Beenden Sie Ihre Phantasiereise nicht abrupt; kehren Sie in Gedanken an Ihren jetzigen Ort zurück und räkeln Sie sich, bevor Sie allmählich die Augen öffnen.



Fragen an den Arzt oder die Ärztin

Überlegen Sie schon zuhause, was Sie den Arzt oder die Ärztin bei der nächsten Konsultation bezüglich Ihrer Schmerzen fragen wollen.

Schreiben Sie Ihre Fragen auf, damit Ihnen in der Sprechstunde nicht plötzlich das Wichtigste entfällt.

Zum Beispiel:

Was kann ich tun ...

- > wenn die Schmerzen vor der Einnahme der nächsten Dosis einsetzen? Darf ich die Dosis von mir aus erhöhen?
- > wenn die Schmerzen in der Nacht auftreten und mich aus dem Schlaf wecken?
- > wenn ich vergessen habe, die Medikamente zu nehmen?
- > wenn die Schmerzlinderung ungenügend ist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich möchte zusätzlich etwas für mein Wohlbefinden tun. Können Sie mir eine physio- oder psychotherapeutische Massnahme verschreiben?

Das Wichtigste in Kürze

- > Schmerzen können und sollen behandelt werden.
- > Unbehandelte Schmerzen können weitere Schmerzen auslösen, weil der Körper durch so genannte Schonhaltungen Linderung sucht und sich dadurch verkrampft. Unbehandelte Schmerzen schwächen und zermürben Sie und rauben Ihnen die Kräfte.
- > In den allermeisten Fällen können die durch Krebs verursachten Schmerzen beseitigt oder zumindest gelindert werden. Am wirkungsvollsten ist es, wenn Sie sie gar nicht erst aufkommen lassen. Nehmen Sie darum die Schmerzmittel nicht erst, wenn es (wieder) wehtut, sondern schon vorher, genau nach Zeitplan.
- > Fürchten Sie sich nicht vor Nebenwirkungen. Auch sie können behandelt werden.
- > Sie kennen Ihre Schmerzen am besten. Zögern Sie nicht, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darüber ins Bild zu setzen und eine auf Sie abgestimmte Schmerzbehandlung zu verlangen. Je genauer Sie Art und Aufkommen Ihrer Schmerzen beschreiben können, desto besser kann Ihnen geholfen werden.
- > Falls die Schmerzbehandlung nicht ausreicht oder die Nebenwirkungen unverhältnismäßig sind, kann fast immer auf andere Medikamente gewechselt werden.
- > Haben Sie keine Angst vor Morphin. Zur Schmerzstillung verabreichtes Morphin macht nicht süchtig und kürzt das Leben nicht ab.

Schmerzen müssen nicht sein
Eine nach den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erfolgte Studie zeigt, dass Schmerzen bei Krebs wirkungsvoll behandelt werden können.
> 87% der Betroffenen lebten dank der Behandlung schmerzfrei.
> Bei 9% konnte eine zufriedenstellende Schmerzkontrolle erreicht werden.
> Lediglich bei 4% war die Schmerzbehandlung nur teilweise erfolgreich.

Viele Menschen mit einer Krebsdiagnose leben heute länger und besser als noch vor Jahrzehnten. Die Behandlung ist aber oft langwierig und beschwerlich. Gewisse Menschen können parallel dazu die Anforderungen des Alltags mehr oder weniger bewältigen, bei anderen ist dies unmöglich.

Auf sich hören

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation. Das Zurückfinden ins Alltagsleben darf ruhig Schritt für Schritt und mit Rücksicht auf Ihre individuelle Belastbarkeit erfolgen.

So wie gesunde Menschen unterschiedlich mit Lebensfragen umgehen, wird auch eine Krankheits-situation von Mensch zu Mensch verschieden verarbeitet. Die Bandbreite reicht von «das wird schon gehen» über «wenn das nur gut geht» bis hin zu «das geht sicher schief» oder «ich muss sterben».

Miteinander reden

Die Angst vor dem Tod ist eng mit jeder Krebserkrankung verknüpft, unabhängig davon, wie gut die Heilungschancen sind. Manche Menschen mögen nicht darüber reden. Andere möchten reden, aber wagen es nicht. Dritte sind enttäuscht, wenn ihr Umfeld dar-

auf nicht eingeht. Es gibt kaum all-gemeingültige Rezepte. Manches, was einem Menschen weiterhilft, bedeutet einem anderen weniger, oder umgekehrt.

Versuchen Sie auf Ihre Weise herauszufinden, was am ehesten zu Ihrer Lebensqualität beiträgt. Eine einfache Selbstbefragung kann manchmal der erste Schritt zu mehr Klarheit sein:

- > Was ist mir jetzt wichtig?
- > Was brauche ich?
- > Wie könnte ich es erreichen?
- > Wer könnte mir dabei helfen?

Beachten Sie auch den Anhang und die weiteren Hinweise in dieser Broschüre.

Fachliche Unterstützung beanspruchen

Zögern Sie nicht, fachliche Hilfe zu beanspruchen, falls Sie über längere Zeit mit der Situation nicht wie gewünscht klarkommen. Besprechen Sie sich mit dem Behandlungsteam oder Ihrem Hausarzt. Auf diese Weise können Ihnen allenfalls Massnahmen empfohlen und verordnet werden, die von der Krankenkasse gedeckt sind. Für psychosoziale Fragen können Sie sich auch an Ihre kantonale Krebsliga oder den Sozialdienst im Spital wenden.

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

... wird Ihnen gerne weiterführende Hinweise geben, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche zusätzlichen Massnahmen Ihr allgemeines Wohlbefinden stärken und zu Ihrer Rehabilitation beitragen könnten.

Fragen Sie bei Bedarf auch nach einer Beratung durch eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen.

Ihre kantonale Krebsliga

... berät, begleitet und unterstützt Sie auf vielfältige Weise bei der Bewältigung Ihrer Krankheit. Dazu gehören auch Kursangebote oder die Klärung von Versicherungsfragen und die Vermittlung weiterer Fachpersonen (z. B. für Lymphdrainage, psychoonkologische Beratung, komplementäre Therapien usw.).

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Hier hört Ihnen eine Fachperson zu, informiert Sie über mögliche Schritte und geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit Ihrer Krebserkrankung und -behandlung ein. Anruf und Auskunft sind kostenlos.

Andere Betroffene

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren. Dazu empfehlen sich www.krebsforum.ch – eine Dienstleistung des Krebstelefons – und www.forum.krebs-kompass.de.

Bitte beachten Sie dabei, dass vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, auf Sie nicht zuzutreffen braucht. Umgekehrt kann es aber Mut machen zu lesen, wie andere als Betroffene oder Angehörige damit umgegangen sind.

Eine Selbsthilfeorganisation

Hier tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt dies oft leichter.

Versicherung

- > Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung bezahlt, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der so genannten Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.
- > Bei zusätzlichen, nicht ärztlichen Beratungen/Therapien ist die Kostenübernahme durch die Grundversicherung der Krankenkasse bzw. durch Zusatzversicherungen nicht garantiert. Klären Sie dies vorher ab, oder bitten Sie Ihre Hausärztin, Ihren behandelnden Arzt, Ihr Spital, Ihre kantonale Krebsliga darum, dies für Sie zu tun.
- > Menschen, bei denen eine Krebserkrankung diagnostiziert wurde, werden nur mit Vorbehalten neu in eine Kranken-Zusatzversicherung aufgenommen. Auch bei Lebensversicherungen, die eine gewisse Haftungssumme übersteigen, wird die Versicherung Vorbehalte anmelden.

Broschüren der Krebsliga

- > **Schmerztagebuch**
Checkliste, um Auftreten und Intensität der Schmerzen zu beschreiben
- > **DOLOMETER®VAS**
Massstab zur symbolischen Darstellung der Schmerzintensität
- > **Medikamentöse Tumortherapien**
(Chemotherapie, Antihormontherapie, Immuntherapie)
- > **Radio-Onkologie**
- > **Das Lymphödem**
Ein Ratgeber für Betroffene
- > **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- > **Männliche Sexualität bei Krebs**
- > **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- > **Rundum müde**
- > **Alternativ? Komplementär?**
Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden in der Onkologie

- > **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- > **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- > **Neuland entdecken – REHA-Seminare der Krebsliga**
Kursprogramm
- > **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
- > **Krebs – von den Genen zum Menschen**
Eine CD-Rom, die in Bild und Text (zum Hören und/oder Lesen) die Entstehung und Behandlung von Krebskrankheiten anschaulich darstellt (Fr. 25.– plus Versandkosten).
- > **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihres Kantons
- > Telefon 0844 85 00 00
- > shop@krebssliga.ch
- > www.krebssliga.ch

Auf www.krebssliga.ch finden Sie das vollständige Verzeichnis aller bei der Krebsliga erhältlichen Broschüren sowie je eine kurze Beschreibung. Die meisten Publikationen sind kostenlos. Sie werden Ihnen gemeinsam von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Broschüren anderer Anbieter

- > «Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie». Erhältlich bei der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK, Tel. 031 389 91 91, www.sakk.ch → Patientenbroschüren.
- > «Komplementäre Verfahren» – eine Broschüre des Tumorzentrums Freiburg i. Br., online verfügbar: www.tumorzentrum-freiburg.de → Patienten-Info → Broschüren für Patienten.
- > «Krebsschmerzen wirksam bekämpfen», Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, online verfügbar: www.krebshilfe.de/blaue-ratgeber.html.
- > «Krebsschmerzen wirksam behandeln» – ein Informationsblatt des Krebsinformationsdienstes Deutschland, online verfügbar: www.krebsinformation.de → Wegweiser → Informationsblätter.
- > «Besieg den Schmerz», Broschüre der Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten, pharmainterstützt, online verfügbar: www.schmerzpatienten.ch → Publikationen der VSP.

Internet

Deutsch:

- > www.krebsinformation.de → Leben → Belastende Symptome → Schmerzen
- > www.krebsforum.ch (Internetforum der Krebsliga)
- > www.krebssgesellschaft.de
- > www.krebshilfe.de
- > www.krebs-kompass.de (recherchiert und verknüpft Informationen aus verschiedenen Quellen)
- > www.schmerz.ch
- > www.schmerzinfos.de
- > www.schmerz-online.de
- > www.schmerzpatienten.ch, Webseite der Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten
- > www.tumorschmerz.de

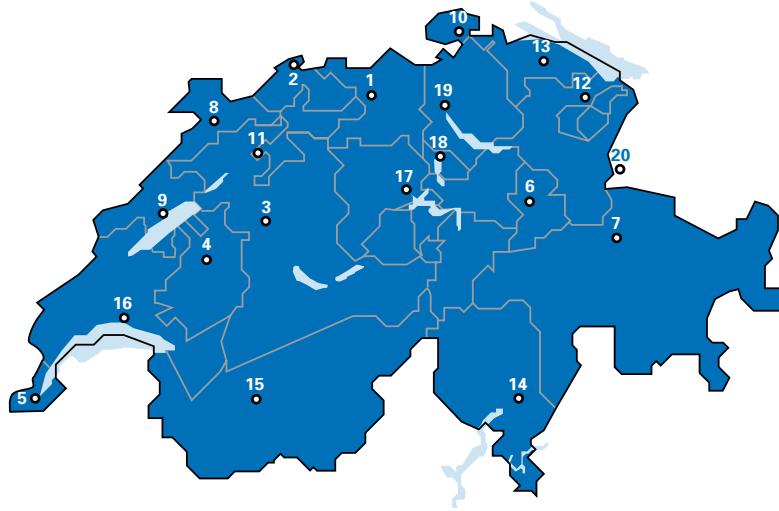
Englisch:

- > www.cancerbackup.org.uk → Resources & support → Pain
- > www.cancer.gov/cancertopics/paincontrol
- > www.cancerhelp.org → cancer symptoms and side effects → cancer and pain control

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Internetseiten dienen der Krebsliga u. a. auch als Quellen. Sie entsprechen im grossen Ganzen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German/).

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau
Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

**3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer**
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

**4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg**
Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

**5 Ligue genevoise
contre le cancer**
17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus
Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden
Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

**8 Ligue jurassienne
contre le cancer**
Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

**9 Ligue neuchâteloise
contre le cancer**
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

**12 Krebsliga
St. Gallen-Appenzell**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**14 Lega ticinese
contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer
Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz
Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich
Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon
Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch
www.krebsforum.ch

Broschüren-Bestellung
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch

Ihre Spende freut uns.

Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

ilco, Schweizerische Vereinigung der regionalen Ileostomie-, Colostomie- und Urostomie-Gruppen

Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Urinausgang
Präsident:
Bruno Leiseder
Rothenburgerstrasse 10
6274 Eschenbach
Tel. 041 448 29 22
Sekretariat:
Peter Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. P 031 879 24 68
Tel. G 031 634 41 02
Fax 031 634 41 19
peter.schneeberger@vtxmail.ch
www.ilco.ch

Leben wie zuvor, Schweizer Verein brustoperierter Frauen

Selbsthilfeorganisation für Frauen nach einer Brustkrebserkrankung
Kontakt:
Dr. h.c. Susi Gaillard
Geschäftsleiterin
Postfach 336
4153 Reinach 1
Tel. 061 711 91 43
Fax 061 711 91 43
gaillard@leben-wie-zuvor.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

Kinderkrebshilfe Schweiz
Brigitte Holderegger-Müller
Florastrasse 14
4600 Olten
Tel. 062 297 00 11
Fax 062 297 00 12
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

Kehlkopferierte Schweiz
Selbsthilfeorganisation für kehlkopflose Menschen
Kontakt:
Claire Monney
Sekretariat
av. de la Piscine 18
1020 Renens
Tel. 021 635 65 46
Fax 021 635 65 61
clairemonney@bluewin.ch
www.kehlkopferiert.ch

Schweizer Selbsthilfegruppe für Pankreaserkrankungen SSP
Präsident:
Conrad Rytz
chemin du Chêne 10
1260 Nyon
Tel. 022 361 55 92
Fax 022 361 56 53
conrad.rytz@swissonline.ch
Kontakt:
Barbara Rubitschon
Zollikerstrasse 237
8008 Zürich
Tel. 044 422 72 90
www.pancreas-help.com

SFK, Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation

Candy Heberlein
Vorder Rainholzstrasse 3
8123 Ebmatingen
Tel. 044 982 12 12
Fax 044 982 12 13
info@knochenmark.ch
www.knochenmark.ch

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKgS)

Präsidentin:
Ruth Bähler
Grenzweg 5
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 57 19 (nachmittags)
r.u.baehler@freesurf.ch
www.multiples-myelom.ch

ho/noho Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige

Rosmarie Pfau
Weidenweg 39
4147 Aesch
Tel. 061 421 09 27
info@lymphome.ch
www.lymphome.ch

Überreicht durch Ihre Krebsliga: